

SALADE DE HARICOTS BEURRE

Janvier 2009 (Actualisé en septembre 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 600 g de haricots beurre
- ★ 2 oignons blancs frais
- ★ 1 échalote
- ★ 3 brins de persil
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile de colza
- ★ 1 cuillère à café de moutarde forte
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Égouttoir, Casserole, Saladier, Bol

Préparation : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 4,10 € (Soit 1,03 € par personne)



Recette :

Équeuter les haricots et les couper en deux, les rincer et les égoutter. Peler l'échalote et les oignons frais, les hacher finement. Ciseler le persil. Porter une casserole d'eau à ébullition avec le gros sel, y plonger les haricots poignée après poignée en attendant la reprise de l'ébullition à chaque fois. Maintenir l'ébullition à petits bouillons pendant 20 minutes et sans couvercle. Égoutter rapidement les haricots, les rafraîchir dans de l'eau bien froide et les égoutter à nouveau.

Préparer une vinaigrette moutardée : dans un bol mettre le sel, le poivre, le vinaigre et tourner pour dissoudre le sel. Ajouter la moutarde et bien homogénéiser, puis l'huile et bien mélanger. Verser sur les haricots, ajouter échalote et oignons hachés, le persil émincé, mélanger délicatement. Conserver au frais avant de servir.

Boisson :

Un rosé de Provence servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.